

**Учреждение образования**  
**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/баз.

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

Учебная программа для специальности  
01-03 02 01 «Физическая культура»

**СОСТАВИТЕЛИ:**

С.Б.Пирогов – ст.преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины».

Ю.А.Григорьев – преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**А.В.Хотылев** – директор учреждения «Гомельская юношеская школа  
олимпийского резерва: профсоюзов по борьбе»

**К.К.Бондаренко** – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_);

Методическим советом факультета физической культуры  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_);

Ответственный за редакцию: **С.Б.Пирогов**

Ответственный за выпуск: **Ю.А.Григорьев**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие сведения о спортивных единоборствах. Характеристика спортивных и боевых единоборств, отличительные особенности. Исторические сведения о возникновении и эволюции спортивных единоборств. Основные вехи развития видов спортивной борьбы и боевых искусств. Меры безопасности занятий спортивными единоборствами. Классификация основных понятий, определений, терминов в спортивных единоборствах: захваты, дистанции, стойки, положения, технические и тактические приемы. Школа специальных движений и действий в спортивных единоборствах: передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия ногами, приемы страховки и само страховки, особенности проведения разминки. Основы техники видов спортивных единоборств: техника греко-римской борьбы в стойке и партере, особенности техники вольной борьбы, техника нападения и защиты в самбо и дзюдо. Ударная техника руками и ногами (бокс, каратэ, таэквандо, тайландский бокс, рукопашный бой). Специально-подготовительные упражнения и игры с элементами единоборств. Подводящие упражнения. Имитационные действия игры в теснения, касания, дебюты, коллективные подвижные игры, игры с элементами борьбы. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств. Ответные действия от захватов, бросков, ударов ногами и руками, нападений с предметами. Методика обучения и тренировки в видах спортивных единоборств.

Изучение дисциплины обязательного компонента «Спортивные единоборства» предусмотрено государственным образовательным стандартом и учебным планом подготовки специалистов по специальности 1-03 02 01 - «Физическая культура».

Актуальность введения в программу подготовки специалистов указанного профиля данной дисциплины связана с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах единоборств: бокс, каратэ, таэквандо, тайландский бокс.

Целью дисциплины обязательного компонента «Спортивные единоборства» - овладение студентами методикой спортивных единоборств.

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление с организацией учебной работы и основами преподавания практического курса
- усвоение общих основ техники и методики обучения
- анализ базовых технико-тактических действий и методики их преподавания;
- овладение основами ведения единоборств
- формирование умений и навыков спортивной борьбы.

**Выпускник должен**

**знать:**

- общие сведения о спортивных единоборствах;

- меры безопасности при учебно-тренировочных занятиях спортивными единоборствами;

- основы техники видов спортивных единоборств.

**уметь:**

- объяснять и демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений;

- организовывать и проводить занятия спортивными единоборствами;

- использовать средства спортивных единоборств для самозащиты.

Общее количество часов – 64, аудиторное количество часов – 40, из них: лекции – 8 часов, практические занятия – 32 часа.

Форма отчетности – зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Лекции	Практи- ческие	Семи- нары	Всего
1.	Виды спортивных единоборств включенных в программу Олимпийских игр	2		-	2
2.	Восточные единоборства	2	10	-	12
3.	История развития спортивных единоборств включенных в программу олимпийских игр	2	8	-	10
4.	Классификация, систематика и терминология спортивных единоборств включенных в программу олимпийских игр.	2	14	-	16
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		<b>40</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **1 Виды спортивных единоборств включенных в программу Олимпийских игр.**

- 1.1 Характеристика олимпийских видов единоборств.
- 1.2 Амуниция и оборудование.
- 1.3 Методика обучения в видах спортивных единоборств.

### **2 Восточные единоборства.**

- 2.1 Основные этапы и предпосылки возникновения.
- 2.2 Характерные особенности восточных единоборств
- 2.3 Особенности ТТД.

### **3 История развития спортивных единоборств включенных в программу олимпийских игр.**

- 3.1 Этапы возникновения и развития спортивных единоборств.
- 3.2 Этапы включения в программу олимпийских игр
- 3.3 История выступления белорусских спортсменов на олимпийских играх.

### **4 Классификация, систематика и терминология спортивных единоборств включенных в программу олимпийских игр.**

- 4.1 Специфика технических приемов.
- 4.2 Основные понятия и термины спортивных единоборств.
- 4.3 Классификация ТТД спортивных единоборств.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Примерный перечень практических занятий*

#### Занятие 1

1. Техника греко-римской борьбы
2. Техника вольной борьбы
3. Техника нападения и защиты в дзюдо

#### Занятие 2

1. Техника бокса
2. Техника таэквондо
3. Техника фехтования

#### Занятие 3

1. Техника карате
2. Техника армрестлинга
3. Техника самбо

#### Занятие 4

1. Особенности ударов в боксе
2. Особенности ударов руками и ногами в таэквондо, карате
3. Техника нападения и защиты рукопашного боя

#### Занятие 5

1. Особенности техники армрестлинга
2. Особенности техники фехтования
3. Особенности техники восточных единоборств

#### Занятие 6

1. Особенности передвижений и поворотов
2. Изучение разновидностей выпадов и седов
3. Техника атакующих и блокирующих действий

#### Занятие 7

1. Специально-подготовительные упражнения
2. Подводящие упражнения
3. Имитационные упражнения

#### Занятие 8

1. Кувырки вперед, спиной вперед, через левое и правое плечо
2. Формирование навыков безопасного падения
3. Страховка выполнения бросков

#### Занятие 9

1. Кувырки в длину, высоту через партнера
2. Падение назад, вперед на руки
3. Перевороты на мосту

#### Занятие 10

1. Задачи акробатических упражнений
2. Планирование и усвоение акробатических упражнений
3. Основы обучения акробатическим упражнениям

#### Занятие 11

1. Способы переворотов в партере
2. Характерные ошибки при выполнении переворотов
3. Контприемы в партере

#### Занятие 12

1. Броски через спину
2. Броски через плечо
3. Броски наклоном, надворотом, прогибом

#### Занятие 13

1. Броски через бедро
2. Броски подножкой
3. Броски подсечкой

#### Занятие 14

1. Основные стойки
2. Разновидности захватов
3. Взрывная сила при ведении поединка

#### Занятие 15

1. Роль возрастной динамики спортивных достижений борцов в определении рациональной структуры многолетней тренировки
2. Наиболее важные критерии возрастной динамики спортивных достижений борцов для правильного планирования многолетней тренировки
3. Циклы и этапы многолетней тренировки борцов

#### Занятие 16

1. Роль и воспитательное значение соревнований по спортивным единоборствам
2. Требования предъявляемые при проведении соревнований по спортивным единоборствам
3. Возрастной критерий при проведении официальных соревнований

#### *Рекомендуемые формы контроля знаний*

1. Реферативные работы
2. Контрольные нормативы

#### *Рекомендуемая литература*

#### **Основная**

- 1 Алиханов, И.И. Вольная борьба: учебное пособие для спортсменов-разрядников / И.И.Алиханов. – М.: ФиС, 1959
- 2 Кузьменков, В.В. Спортивная борьба: учебное пособие / В.В.Кузьменков. – Воронеж: ФиС, 2000



3 Настольная книга по спортивным единоборствам: справочное пособие. – М.: Физкультура, образование, наука, 1997

4 Леоненко, А.Г. Виды борьбы: учебное пособие / А.Г.Леоненко. – М.: ФиС, 1979

5 Галковский, Н.М. Борьба классическая и вольная: учебное пособие для ИФК / Н.М.Галковский. – М.: ФиС, 1952

6 Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо: учебник для ИФК / под общ.ред. Н.М.Галковского и А.З.Катулина. – М.:ФиС, 1968

7 Гуков, Л.К. Спортивное единоборство / Л.К.Гуков. – Мг.:Ураджай, 2000

8 Новиков, А.А. Спортивная борьба / А.А.Новиков. – М.: ФиС, 1971

### **Дополнительная**

9 Коротков, И.П. Подвижные игры и занятия по борьбе / И.М.Коротков // Физкультура в школе. – М.: ФиС, 1978

10 Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: ФиС, 1984

11 История физической культуры. – М.: ФиС, 1964

12 Антипов, А.Ф. Профессиональный спорт / А.Ф.Антипов //Теория и практика физкультура. – М.: ФиС, 2001. - №1

13 Допинг – гарант непотопляемости теории спортивной тренировки //Теория и практика физкультуры. – М.:ФиС, 2000. - №3

14 Затулин, В.Г. Пути совершенствования / В.Г.Затулин //Теория и практика физкультуры. – М.:ФиС, 2000. - №2

## **Тема 1 Общие сведения и представления о спортивных единоборствах**

Характеристика спортивных единоборств, характеристика боевых единоборств, отличительные особенности.

Исторические сведения о возникновении и эволюции спортивных единоборств. Основные вехи развития видов спортивной борьбы и боевых искусств. Меры безопасности занятий спортивными единоборствами.

Содержание теоретического курса. Содержание практического курса. Борьба - предмет научного исследования. Классификация основных понятий, определений, терминов в спортивных единоборствах: захваты, дистанции, стойки, положения, технические и тактические приемы. Школа специальных движений и действий в спортивных единоборствах: передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия ногами, приемы страховки и самостраховки, особенности проведения разминки.

Оборудование места. Комплектование учебных групп. Требования к занимающимся (гигиенические, дисциплинарные). Организационные формы на занятиях по спортивным единоборствам. Практическое применение дидактических принципов в системе обучения и тренировке. Организация занятий с элементами единоборств в программе физического воспитания в общеобразовательных школах. Способы оборудования залов и меры обеспечения безопасности занятий.

Урок как форма занятий. Структура и содержание отдельных частей урока. Разновидности занятий. Подготовка, проведение и анализ занятий. Организационные формы проведения подготовительной части урока с применением элементов техники единоборств. Формы оперативного контроля функционального состояния занимающихся.

## **Тема 2 Основы преподавания практического курса**

Теоретические аспекты. Методические аспекты. Этап ознакомления. Этап формирования двигательного умения. Этап формирования двигательного навыка. Основы техники видов спортивных единоборств: техника греко-римской борьбы в стойке и партере, особенности техники вольной борьбы, техника нападения и защиты в самбо и дзюдо.

Ударная техника руками и ногами (бокс, каратэ, таэквандо, тайландский бокс, рукопашный бой). Основные методы практического выполнения технико-тактического действия. Этапы обучения технико-тактическому действию и уровни его усвоенности. Периоды разучивания каждого технико-тактического действия.

## **Тема 3 Специально - подготовительные упражнения**

Упражнение на мосту. Упражнения с манекеном. Специально-подготовительные упражнения и игры с элементами единоборств. Подводящие упражнения. Имитационные действия. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств. Последовательность изучения и способы усложнения упражнений самостраховки. Упражнение для развития мышц шеи.

Акробатические упражнения как средство специальной физической подготовки борцов (сальто, перевороты, кувырки, перекаты и т.д.). Задачи акробатически упражнений. Планирование и освоение акробатических упражнений. Основы обучения акробатических упражнений (последовательность и способы усложнения).

#### **Тема 4 Формирование основ ведения единоборства**

Игры в теснения, касания, дебюты, коллективные подвижные игры, игры в блокирующие захваты, в атакующие захваты, игровые комплексы, соревнования по игровым комплексам. Методика обучения и тренировки в видах спортивных единоборств посредством игр. Наиболее общие методические требования к организации и проведению игр в средней школе.

#### **Тема 5 Базовые технико-тактические действия и методики их преподавания**

Переводы в партер (перевод рывком, захватом плеча и шеи сверху; перевод рывком за руку, перевод захватом за шею и туловище; перевод нырком с захватом туловища).

Броски подворотом (броски подворотом захватом руки и шеи, бросок подворотом захватом руки и т.д.).

Сваливания (сваливание сбиванием захватом руки двумя руками; сваливание сбиванием захватом и т.д.).

Броски прогибом и их разновидности.

Понятие высокого и низкого партера. Различные способы переворотов. Дожимания и уходы с моста. Выходы наверх. Контрприемы по отношению к переворотам. Характерные ошибки при осуществлении захватов. Общая структура и наиболее важные элементы переворота накатом.

#### **Тема 6 Структура многолетней тренировки**

Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Направленность занятий начальных этапов многолетней тренировки.

Этап базовой подготовки. Расширение двигательного опыта. Совершенствование функциональных свойств. Этап специальной подготовки.

Общие требования к проведению соревнований. Виды соревнований. Парные и командные подвижные игры с элементами единоборств. Мини-борьба. Официальные соревнования. Воспитательное значение соревнований. Виды простейших единоборств (борьба за предмет, борьба на поясах и т.д.).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ